

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	20	1.13	0.19	4.32	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	819	22.75	28.60	120.26		

teisipäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	800	22.27	30.04	113.21		

kolmapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	
Aurutatud hernes	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	
Peedisalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, mais	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	831	24.71	27.09	124.84		

reede, 25.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	300	421	11.69	12.34	65.65	1
	60	30	0.57	1.89	3.34	
	60	21	0.53	0.21	4.98	
	60	25	0.93	0.18	5.25	
	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	22	0	0	5.39	
	kuni 250					2
	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	797	20.62	25.37	123.88		

Nädala keskmine :	812	22.59	27.78	120.55
10 päeva keskmine :	813	22.26	27.75	121.19

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja